اسباب الضعف الجنسي لدى الرجال

احمد عثمان

ابحاث علمية حول النشاط
الجنسي عند الرجال

يكثف علماء بحوثهم من أجل فهم الآليات التي ترتبط بالحياة الجنسية وممارساتها عند الذكور .ويأمل الباحثون في التوصل من خلال ذلك إلى علاج جديد للعجز الجنسي . وكان فريق من الباحثين في جامعة جونس هوبكنز في بالتيمور اكتشفوا قبل عــشر سنوات أن الانتصاب يحدث حين تتسبب فكرة مثيرة أو إثارة جسدية في انطلاق مادة أكسيد النيتريك من النهايات العصبية في عضو الذكورة.

ويؤدي ذلك إلى حث تدفق الدم نحو العضو الذكري وبالتالي تضخمه .لكن كل تلــك الاستجابات المتتالية لا تستغرق أكثر من ثوان .والآن، اكتشف فريق آخر من الجامعة نفسها كيف يمكن الحفاظ على استمرار الانتصاب بعد حدوثه .وبدراسة أجريت على الفئران والقطط، وجد أن الأساس في تلك العملية هو استمرار إنتاج أكسيد النيتريك في الأوعيـــــــــــــــــة الدمويـــــــــــــــــــــة.

ويقول الباحث د .أرثر برنيت إن" فيزيولوجية الانتصاب تشبه قيادة الــسيارات .لا يمكنك إدارة مفتاح السيارة وانتظار أن تذهب بك إلى أي مكان .لا بد أن تتحكم فيها وتوجهها "وفي سياق الموضوع، يعني هذا أن الدفقة الأولى للإثارة، يعقبهـــا تــسلم الأوعية الدموية المهمة من الأعصاب، وإطلاق إمداد مستمر من أكسيد النيتريـــك، للحفاظ على الانتصاب وتقويته .وقال برنيت" بمجرد أن يبدأ تدفق الدم إلى القضيب، ينشط مصدر أكسيد النيتريك في الأوعية الدموية مما يؤدي إلى انطلاق المزيد من هذه المادة، وبالتالي ارتخاء أكبر في أنسجة الأوعية، بما يسمح بمرور دم أكثر وحدوث انتصاب لفترة أطول ".وحين تسير الأمور بشكل طبيعي، فإن تدفق الدم في الأوعية الدموية يحدث ضغطا رقيقا على جدرانها مما ينشط انطلاق مزيد من أكسيد النيتريك من الخلايا البطانية في الأوعية الدموية .ومصدر أكسيد النيتريك في الأوعية الدموية هو إنزيم يدعي" إندوثيليال نيتريك أكسيد سينثاز "،وهو الجزء الذي لا يزال يمثــل الحلقة المفقودة في دورة الانتصاب، والذي تنصب عليه جهود الباحثين.

المنشطات الجنسية الطبيعية

الفواكه

تحتـوي الفواكـه على نسبة كبيرة من الفيتامينات ، أهمها وأشهرها : فيتـامين A وفيتامين C وعنصر" البورون " القادرة على إعطاء الجسم صحة ونـضارة لكـن شهرة الفواكه جاءت لربطها بقصص وأساطير لا مجال لذكرها وأكثر فاكهة أو ثمرة لها مصداقية علمية بتأثيرها على الطاقة هي " التمر" ففي دراسة رائعة قام بها الباحث السعودي " الورثان " على مجموعة أخرى من زملائه وجـد أنَّ التمـر يحتـوي على أحماض أمينيـة وسـكريات وفيتامينات ومعادن متنوعة ، وهي جميعاً مـواد هامة للحفاظ على التوازن الطبيعي عند الناضجين . ومع أنْ كل التمور تحوي عنصر "البورون " بشكل كبير ، وهو عنصر أكدت الدراسات فاعليته في علاج الكثيـر مـن الأمراض ، إلا أنَّ عنصر" البورون " يؤثر على الهرمون الذكري والأنثـوي معاً ، وإن كان تأثيره على هرمون الذكورة أكبر إنَّ تناول التمـر يقلـل الإصـابة بالضعف الجنسي ، ويجعل الدافع العاطفي أقوى وخصوصاً التمر البرحي .

الأعشاب

أبرز الحشائش والنباتات العشبية المساعدة على تقوية وتنشيط المقدرة الجنسية هي الفاغرة الأمريكية هي شجرة صغيرة شوكية تنمو في كندا ، وتستخدم أساسـاً فـي تخدير الآلام البدنية ، وخصوصاً آلام الأسنان ، لكنها تستعمل كذلك لمعالجة بعض حالات العجز الجنسي الجينسينغ نبات صيني عرف شهرة كبيرة بوصـفه النبـات الأساسي الذي يحرض الطاقة الشهوانية ، وقد كذب ذلك بعض العلماء ، ولكن مـن الواضح أنَّ له تأثيراً جيداً على الصحة عموماً الكورانا شجرة موجودة في غابـات الأمازون الممطرة ، وثمرة الشجرة مصدر يعيد للطاقة حيويتها حسب تجربة سكان المنطقة القصعين نبات يمكن زراعته في أية حديقة أو داخل المنزل ويشبه " المرمية "تستخدم أوراقه ودهنه وبذوره ، واستخدامه المباشر يتعلق بعلاج مشاكل القدرة .

الجنسية عند الرجل وهو منتشر بكثرة بين الأمريكيين وعند معظم سكان العالم الجذر الأحادي الكاذب موطن هذه الشجرة الموسمية في المناطق الرطبة في أمريكا . وهي لا تستعمل وحدها ولكن مع مجموعة أخرى من الأعشاب كوصفة شاملة لمشاكل العنة والعقم .

الكولا

موطن هذه الشجرة الكبيرة التي تنمو فيها مكسرات الكولا ، التي تستخدم استخدامات عديدة ، هو غرب أفريقيا ، إنَّ بذور هذه الشجرة منشطة فعالة للأعصاب عموماً وبالتالي يؤدي تأثيرها إلى فوائد تتعلق بمشكلة العنة والعجز الجنسي لسان الغزال نبات متسلق يعيش في جنوب أمريكا ، يتم استعمال أوراقه فقط اشتهر الهنود الحمر في أمريكا باستخدامه من أجل إثارة وتحريض الرغبة الجنسية.

الداميانا

شجيرة تزرع في الجنوب الأمريكي والمكسيك ، تستخدم أوراقها وسيقانها للحيوية العامة وخصوصاً لدى الرجال المتقدمين في السن) الكهول (الصفصافة اللحائية السوداء هي أحد أنواع شجر " الويلو " الموجودة في أمريكا . لها فاعلية كبيرة في زيادة الرغبة والمقدرة التناسلية - الجنسية عند الرجل.

الفصفصة

نبات فطري ينمو لوحده في الطبيعة ، خصوصاً في أوروبا . تستخدم أوراقه وسيقانه ويعتبر غنياُ بالخمائر(الأنزيمات)التي تحرّض على إعطاء تغذية جيدة في الدم وبه نزعة بناء خلايا ، وهذا بالطبع يفيد في إحداث صحة الدم ومساعدة مسألة الضعف الجنسي

المريقة

هي نوع من الأعشاب الموجودة على شكل شجيرة تزرع في أمريكا بالذات . اشهر فوائد هذا النبات تنظيم عمل الدورة الدموية ، وله تأثير إيجاب على الجهاز الدموي بشكل عام فهو معالج مفيد للضعف الجنسي ، اعتمادا على مسألة تنشيط فاعلية الدورة الدموية الزنبقة الأمريكية البيضاء موجودة في الطبيعة وبدون زراعة ، خاصة في أمريكا . تستعمل جذورها وأوراقها معقمة ومهدئة لتهيجات البروستات وكما

نعلم فإن أحد أسباب مشاكل العجز الجنسي لدى الرجل في العمر المتقدم هي أمراض البروستات

سيدة النوم

هـــذه النبتة ذات الورود الكبيرة الشبيهة بالأوركيد تنمو في أوروبا وأمريكا ، وأحد أسمائها المعروف به هو " جذر الأعصاب ، " وذلك لفاعليتها في إزالـــة التـــوتر والخوف العميقين ، واللذين يعتبران عاملاً أساسياً وحاسماً في إحـــداث الـــضعف الجنسي

اللحاء البيروني

هـــذه الشـــجرة دائمة الاخضرار ويستخدم منها اللحاء فقط ، تنمو في جاوا والهند . ولها استعمالات كثيرة ، ومنها أنها تستخدم كعلاج مساند لعلاج آخر بهدف مـــداواة انعدام الرغبة والعجز الجنسي

أزيرون الحدائق

نبتة برية موجودة بكثرة في إيران ، تستخدم منها برعم الوردة قبل التفتح أو أوراق الورد بعد التفتح . وهذه النبتة تحتوي على هرمون عال يتم استعماله لعلاج مشاكل الضعف الجنسي.

الأمراض الجنسية والتناسلية
سؤال وجواب

س :هل وجود الخصيتين معاً ضروري لإنتاج الحوينات المنوية؟

ج :ليس من الضروري توفر الخصيتين معاً، فمن نعم الله على الإنسان أن خصية واحدة وأحياناً لو أن ربع الخصية تعمل بطريقة سليمة كافية لإنتاج حوينات منوية قادرة على عملية التلقيح وكذلك انتاج ما يكفي من الهرمون المذكر.

س :هل تنتقل الحوينات المنوية من الخصية مباشرة إلى الخارج بعد عملية القذف؟

ج :تنتج الخصية الحوينات المنوية وتنتقل هذه بطريقة الدفع إلى البربخ ثم إلى الحويصلة المنوية، وتبقى مختزنة هناك حتى تحدث عملية القذف لتخرج إلى الخارج سابحة في السائل المنوي.

س :كم من الزمن تستطيع أن تعيش الحوينات المنوية داخل الرحم؟

ج :تستطيع أن تبقى حية لمدة ٤٨ ساعة.

س :إذا كان ما يلزم لعملية التلقيح للبويضة حوين منوي واحد فإذن لماذا يتطلب وجود الملايين من الحوينات؟

ج :رغم وجود تلك الملايين من الحوينات لا يصل أنابيب" فالوب "بالزوجة إلا عشرات منها، إذ يموت معظمها ويبقى الحوين الذي يخترق البويضة ويسبب عملية التلقيح ووجود مثل هذه الأعداد من الحوينات ضروري رغم موتها .إذ أن الأنزيمات التي تخلفها تلك الحوينات والمواد الأخرى ضرورية لتغذية ما يبقى من حوينات حية وبدونها لا تستطيع إكمال المسيرة.

س :ما هي سرعة الحوين المنوي في الرحم؟ ومتى يصل الأنابيب؟

ج :سرعة الحوين المنوي حوالي ٢٥ ماكرون في الثانية .ويصل أنابيب فالوب خلال ساعتين .وتعتمد السرعة على نسبة حموضة المهبل ووجود التهابات من عدمها أو التشوهات الخلقية أو ميلان المهبل.

وقد وجد أن السرعة تزداد في الوسط القلوي للمهبل، لذلك يُنصح أحياناً بعمل دوش مهبلي ببيكربونات الصوديوم الذي يعطي وسطاً قلوياً.

س :بما أن الخصية تنتج الحوينات المنوية إذن من أين يتكون السائل الذي يخرج عند عملية القذف؟

ج :تفرز البروستاتا ٣٠-٦٠ %من السائل المنوي والباقي في الحويصلة المنوية.

س :هل تؤثر الالتهابات بالبروستاتا والحويصلة المنوية على الحوينات المنوية؟

ج :تؤثر الالتهابات بدرجة كبيرة على الحوينات المنوية، وذلك من تأثير السموم التي تفرزها الجراثيم، أو لآثر تلك الالتهابات على السائل المنوي الذي يفقد كثيراً من صفاته الضرورية، أو من الأثر المباشر على الغدد التناسلية مثل البروستاتا أو الحويصلة المنوية التي قد لا تستطيع من إفراز العناصر الهامة جداً لتغذية الحيوانات المنوية.

س :هل تؤدي الالتهابات التناسلية إلى العقم؟

ج :بعض الأمراض التناسلية خاصة مرض السيلان والزهري قد يُسبب العقم .إذ قد يؤثر على القنوات المنوية ويؤدي إلى قفلها أو إلى تليف وتدمير الخصية بحيث لا تستطيع القيام بوظائفها وبالتالي يؤدي ذلك إلى العقم، كما أن بعض الأمراض التناسلية قد تؤثر على المبايض أو قنوات فالوب فتؤدي إلى تليفها وقفلها وبالتالي تسبب العقم في الإناث.

الفياجرا

العجز الجنسي كابوس يخافه كل رجل ... وخيبته تكون حادة ومؤلمة حين يعجز عن الحصول على انتصاب أو المحافظة عليه طوال عملية الجماع. قد يكون الكلام عن العجز الجنسي صعبا على الرجل ، مما يؤدي إلى مشاكل عائلية بين الزوجين ومتاعب نفسية بالنسبة للرجل ،ولكن هاهو الحل ، حبة زرقاء واحدة تسمى فياجرا تعمل عمل السحر وتساعد الرجل على قدرته في ممارسة الجنس ، فما هي هذه الحبة ؟ وهل من الممكن أن يتناولها أي رجل ؟

وصفت الفياجرا على أنها معجزة العصر و أثارت ضجة كبيرة في الأوساط الإعلامية. ولكنها قد لا تنفع عند بعض الرجال ، والأخطر من ذلك أن أعراضها الجانبية قد تؤدي إلى الموت .

يصاب رجل واحد من بين كل عشرة رجال بهذا العجز في فترة من فترات حياتهم والأسباب كثيرة ، أهم الأسباب هي العامل النفس إضافة إلى الأسـباب العـضوية الأخرى مثل مرض السكري وضغط الدم والمشاكل العصبية، وقد تكـون نتيجـة لجراحة تمت في منطقة الحوض . وهنالك بعض العوامل الأخرى مثل الإفراط في التـــــدخين وتنـــــــاول الكحـــــــول

يتم الانتصاب عادة عندما يندفع الدم بكثرة إلى الأوعية الدموية في القضيب. وفـي حالة العجز الجنسي لا يصل الدم بالكمية المطلوبة ولهذا لا يتم الانتصاب بـصورة طبيعية. وهنا يأتي دور الفياغرا، حيث انه يؤثر على بعض الأنزيمات المهمة فـي المنطقة والتي تؤدي إلى جريان الدم بكثرة فتسهل عملية الانتصاب.

ولكن هنالك العديد من الأعراض الجانبية والأخطار التي بدأت تظهر وتشكل قلقـا كبيرا في الأوساط الطبية، منها البسيطة مثل الصداع وآلام في المعدة أو التهابـات في المجاري البولية. ولكن خطورتها قد تكمن أحيانا في حدوث ضعف في البـصر وحساسية للضوء ولبعض الألوان كالأخضر والأزرق

أما مرضى القلب أو الذين يعانون من خلل في الضغط فانه قد يشكل خطرا علـى حياتهم.وقد حصلت عدة حالات وفاة في الولايات المتحدة الأمريكية ومصر نتيجـة لذلك. لهذا يجب التأكيد على استشارة الطبيب قبل تناول العقار .

ينطبق ذلك أيضا على المصابين ببعض الأمراض مثل الأنيميا المنجلية، وقرحـة المعدة، وسرطان الـدم، أو الـذين يعـانون مـن عـوق ولادي فـي القـضيب لهذا ينصح الأطباء بإجراء فحص شامل للتأكد من السلامة الصحية قبـل تنـاول الفياغرا، وان لا يتناول الشخص اكثر من حبة واحدة في اليوم لخطورة ذلك.

وضعيات الجنس الحديث

**هناك أكثر من ١٥٠ وضعية لممارسة الجنس لا يمكن شرحها كلها .المهم بإمكان الزوجان معا اختيار الوضعية الملائمة على حسب ما يرحهما وما يمتعهمـــا معـــا ا لاهتمام بفترة المداعبة والملاطفة والقبلات والضم واللثم قبل الإيلاج .ولا ترتموا على نسائكم كالبهائم وأجعلوا القبلة رسولا ..

..لا تدري هل أنت متزوجة أو لا - إذا كنت آنسة فلا داعي لمعرفة هذا المواضـــع والوضعيات الآن لأنها قد تثيرك ولا تفيدك .فهناك الوضعيات التقليدية.

(١) الرجـــــــــــــل فـــــــــــــوق psotion normail

2)الوضــــــع الفارســـــة - الزوجـــــة فـــــوق woman above -

(3)الوضع الفرنسي - الرجل خلف الزوجة

4) الوضع الفموي oral sex - اللعق للأعضاء التناسلية لأحد الزوجين بالفم

(5) الوضع ٦٩ اللعق المزدوج للزوجين معا بطريقة تبادلية بنفس الوقت

(6) وضع الكرسي - الزوج يجلس والزوجة تجلس بالمقابل

(7) وضع مونيكا وهو وضع المداعبة الأوليةFor play .

أكثر الأماكن إثارة في
جسم المرأة

يمكن للمرأة أن تستثار من أي مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثرا بالملامسة هي الشفاه واللسان والرقبة والأذن و ....

وحلمات النهدين ومنطقة السرة والبظر والشفرتين وباطن القدم والسطح الداخلي من الفخذين واليدين وتختلف كل امرأة عن أخرى فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط وهناك نساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل وهناك نساء يستثرن من الاحتضان والمداعبة والملاطفة أكثر من الجماع والإيلاج .فكل امرأة لها خريطتها الجنسية ومناطقها السحرية والخاصة والرجل عليه أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة لكن عموما النساء عاطفيات ورومانسيات أكثر ويستحسن الكلام والهمس والقبلات والمداعبات والملاطفات والملامسات السطحية واللمسات الفنية في مناطق الاستثارة الخاصة بها .على الرجل أن يكون عاقلا وغير متسرع حتى يشبع شهواتها ويوصلها لقمة الأورجازم قبل أن يصل هو .

فن الإمتاع في الممارسة الجنسية

انه لفهم متقدم أن نتعامل مع المواضيع الحساسة بالنسبة لنا ولدينا بهذا الفهم المتقدم الراقي المسموح وبعد قد يتناسي الكثير منا أن ممارسة الجنس عبارة عن غريـزة طبيعية وهي كغيرها من الغرائز المقصود منها إشباع رغبة معينة والحفاظ علـي سلالة وضمان استمراريتها والذي يحدث اليا" .ولكن ما وجب التنبيه لـه هـو ان عملية الإمتاع المتبادل والمطلوب بين الرجل والمرأة في هذه العملية حيث يجب ان يهتم كل منهم بإمتاع الأخر حتى لا تصبح هذه العملية مجرد وسيلة لإنتاج الأطفال فلو أرادها الله كذلك لجعلها شيئا" جامدا بلا إحساس وبلا قذف ولا رعـشة وكـان بالإمكان أن يكون إنجاب الأولاد ممكن بالمصافحة لـو أراد الله لـه ذلـك ولكـن ولحكمة ولكي يجعل بيننا المودة والرحمة جعل جانب المتعة جانب أساسي في هذه العملية فأرجو أن الفت نظر الكثير من الأخوان والأخوات لهذا الأمر فلا يتعامـل الرجل مع المرأة تعامل حيواني أو كمجرد أداة للتفريغ فقط بـل بـالعكس فكلمـا أشعرتها بالحب والحنان والمتعة كلما أعطتك أكثر وأكثر وكذلك المـرأة فالرجـل عندها يرغب إن يشعر بأنه طفل كبير فأعطه هذا الإحساس فأسعدوا تسـعدوا.

كيف تصل المرأة إلى أقصى درجات المتعة في ممارسة الحب؟

تمرينات خاصة لتحقيق اللياقة الجنسية وتعميق الشعور بالإثارة والتجاوب ، فيمـا يتعلق بتعلق مشاعر المتعة الحسية في المعاشرة الزوجية تكتسب الرابطة العاطفية بين الرجل والمرأة أهمية خاصة. إلا أن للياقـة الجنـسية تأثيرهـا أيـضا بهـذا الخصوص. وترتبط اللياقة الجنسية للمرأة بالجسم السليم المتكامل وقوة العـضلات الساسة التي لا يعرفها الكثيرون لكنها تسهم مساهمة فعالة في تعميق الشعور باللذة الجنسية. وفيما يلي ست نصائح تساعد على زيادة الشعور بالمتعة الجنسية بالنسبة للمرأة في المعاشرة الزوجية:

١– تقوية عضلات التحكم في المهبل (عضلات كيجـل) هنـاك مجموعـة مـن العضلات التي تمتد من أمام عظمة العانة إلى خلفها وهي تحيط بفتحتـي المهبـل

والشرج. وكلما قويت هذه العضلات كلما زادت حدة النشوة أثنـــاء بلـــوغ الـــذروة (اورغازم orgasm) وهذه العضلات تسمى عضلات كيجل، أو عــضلات PC.
ولتقوية هذه العضلات تتخيل المرأة أنها تريد حبس تدفق البول وهي في الحمـــام. في هذه الحالة تنقبض عضلات كيجل لعدة ثوان ثم تعود للانبساط. وتكرر المـــرأة عملية الانقباض التي تتمثل في السحب لأعلى والى الداخل. وبعد ذلك تلجأ المـــرأة إلى بسط هذه العضلات. وتستمر عملية البسط والقبض لمدة ثلاث ثوان وتكرر عدة مرات لتصل إلى ٢٥-٣٠ مرة. ويمكن إجراء تمرين عضلات كيجل أثناء الوقوف أو الجلوس أو الإضجاع مرتين أنها ثلاث مرات في اليوم.
٢- تنشيط عضلات الرحم الرحم عضو مجوف كمثري الشكل في بطـــن المـــرأة. وانقباضات الرحم يمكن أن تعمق الشعور بالنشوة لـــدى الأنثـــى. وإذا اســـتطاعت المرأة السيطرة على عضلات الرحم فان بإمكانها رفع الرحم إلى أعلى أثناء الجماع مما يكشف الجزء الخلفي لقناة المهبل أمام حركات الدفع والضغط لعضو التـــذكير. ويرجع السبب إلى أن الجزء النهائي للمهبل جزء حساس جـــدا بالنـــسبة للمـــرأة . وبعض النسوة يشعرن بلذة طاغية عند حفز هذه المنطقة أثناء الجماع مع الـــذكور. ولتقوية عضلات الرحم ينبغي أول أن تعرف المرأة مكانها. والطريقة الكلاســـيكية هي أن تتخذ المرأة وضع الذي يكون فيها العجز (بضم الجيم – أي المقعدة) أيـــضا يجعل الرحم يستقر فوق المهبل. فإذا عادت المرأة إلى وضع الرقود العادي فإنها قد تشعر بوجود هواء يتحرك إلى خارج المهبل. هذا هو الشعور الذي تريـــد المـــرأة تكراره بشد عضلات البطن السفلية. وأثناء عملية الشد تتخيل المـــرأة أن عمليـــة شهيق وزفير تتم من خلال المهبل. وهذا الانقباض والارتخاء يسمح بفتح الجـــزء الخلفي من المهبل cul de sac أثناء الجماع. وتكرر عملية الشد والارتخاء عـــشر مرات يوميا. مع ملاحظة أن أي وضع (الجلوس أنها الوقوف أنها الإضجاع) تعتبر مناســـــــبا، إلا أن الإضـــــــجاع هـــــــو الأكثـــــــر راحـــــــة.
٣-. التنفس الجيد مفيد للإثارة الجنسية يقول الخبراء انه من المـــستحيل الـــشعور بالإثارة الجنسية إذا حدث توقف أنها بطأ في عملية التنفس. وهذا للأسف ما تفعلـــه

كثير من النساء أثناء ممارسة الحب دون وعي أنها لدى الاقتراب من بلوغ الذروة. لهذا ينبغي على المرأة أن تغير من طريقة تنفسها مع اقترابها تدريجيا من قمة النشوة. كما أن غير طريقة التنفس يمكن أن يرفع درجة المتعة لدى الأنثى أثناء بلوغها الذروة مع الذكر. ومن المعروف أن الحجاب الحاجز عبارة عن رقيقة عضلية مقوسة فوق التجويف البطني. وهو يتمدد مع التنفس العميق، وهذه طريقة ممتازة لتمديده. على المرأة أن تنام على ظهرها ويدها على بطنها. وتبدأ في الشيق ببطء حتى تمتلئ البطن بالهواء، وتبدأ في الزفير ببطء أيضا. ولا بد من ملاحظة اليد وهي تعلو وتهبط على البطن. وتستمر عملية التنفس البطيء مع ملء البطن بالهواء ثم العودة إلى التنفس العادي لعدة دقائق، ثم يكرر التمرين عدة مرات.

٤-. تقوية البطن والجزء الأسفل من الظهر أن تقوية ومد عضلات البطن والجزء السفلي من الظهر والمقعدة تساعد على تحسين وضع الحوض لتحقيق افضل متعة جنسية بالنسبة للمرأة. ويمكن للمرأة أن ترقد على ظهرها وتثني ساقيها وهما مرفوعتان. وفي هذه الحالة تقصر قناة المهبل. إذا لجأت المرأة إلى خفض المقعدة مستعينة بعضلات الجزء السفلي من الظهر فان الجزء الأمامي من جدار المهبل سينخفض ليلتقي بعضو التذكير. وهذا يساعد العضو على تحقيق أقصى اختراق ومداعبة نقطة حساسة داخل المهبل في مكان وسط عظم العانة وعنق الرحم. وتنشيط هذه العضلات السفلية تساعد المرأة على معرفة الوقت الذي تكون فيه مشدودة. والمعروف أن شد العضلات يقلل من إحساس المرأة بلذة اللقاء مع الذكر. وإذا كان الحبل الشوكي مشدودا لدى المرأة فانه من المستحيل القيام بحركات الدفع والحركات الدائرية فوق عضو التأنيث، وهي حركات التي تزيد الشعور باللذة أثناء الجماع. وينصح الخبراء المرأة بالعمل على ظهرها مع ثني ساقيها وترك مسافة بين قدميها يساوي المسافة بين الكتفين. وترفع المرأة الحوض إلى الأعلى ثم تخفضه لأسفل بحيث ترتفع المقعدة عن الأرض. ويكرر هذا التمرين ٢٠ مرة. ويستحسن تحريك الوركين يمنة ويسرة وكأن المرأة تلعب "الهولا هوب" (وهي

قرص دائري يمكن إبقاءه في مكانه حول الوسط بتحريـــك الخـــصر والـــوركين). ويمكن أداء هذا التمرين مرة أنها مرتين في اليوم.

٥.- تنشيط العضلة رباعية الرؤوس (في مقدمة الفخذ) تلعب العـــضلات رباعيـــة الرؤوس في مقدمة الفخذ دورا رئيسيا في أوضاع جنسية معينـــة بالنـــسبة للمـــرأة "كوضع الفارسة" الذي تقوم فيه المرأة بامتطاء الرجل أثناء المعاشرة. وهذا افـــضل وضع لإثارة نقطة جي G-spot في المهبل وغير ذلك من الأجزاء الحـــساسة فـــي عضو التأنيث كالبظر والجزء الخلفي من المهبل .cul de sac وأفـــضل تمـــرين تنشيط العضلة رباعية الرؤوس هو الوقوف على مسافة قدمين من الحائط (على أن يكون الظهر ناحية الحائط). وتنحني المرأة بعد ذلك بحيث يلمس ظهرها الحـــائط. وتنزلق الظهر تدريجيا على الحائط مع ثني الركبتين إلى أن يتوازى الفخذان مـــع أرضية الغرفة. وتستمر المرأة على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانيـــة، وتطـــول المـــدة تدريجيا. إلى أن تصل إلى دقيقة ثم إلى دقيقتين في وضع "الجلوس".

طول العضو الذكري

طـــــــــول العـــــــــضو الـــــــــــذكريsize Penis :

نظرا لكثرة الأسئلة بخصوص صغر مقاس العضو التناسلي الذكري وما يشعر بـــه البعض من قلق تجاه صغر المقاس وإمكانية تعرضهم لمعانة قد تؤثر علـــيهم نفـــسيا وبالتالي جنسيا ، فمن المهم التطرق لهذا الموضوع الحساس لبعض الرجال مما يؤدى لتعرضـــــهم لكثيـــــر مـــــن المـــــشاكل فـــــي حيـــــاتهم الزوجيـــــه.

حدد أحد الأطباء المتخصصين في مجال الصحة الجنسية على أن متوســـط طـــول العضو التناسلي الذكري المنتصب هو ١٤ سم .

وكسائر أعضاء الجسم يوجد اختلاف بين البشر ، فعند غالبية الذكور يترواح ذلـــك بالنسبة للعضو الذكري بين ١٠ و ١٨ سم .

ويلاحظ أن نسبة تمدد العضو الغير منتصب القصير تكون أكبر من العضو الغيـــر منتـــــــــــــــــــــصب الأطـــــــــــــــــــــــــول.

ويجب أن لا نهتم كثيرا بطول العضو الذكري، فعلى عكس الخرافـــات والأســـاطير فطول العضو لا يؤثر على الاستمتاع الجنسي سواء للرجل أو الأنثى لأن المهبل في الأنثى يتراوح طوله عند النساء اللواتي لم يلدن بين ٦ و ٨ سم ، ويزداد قليلا بعـــد الـــولادة .

ويجدر التنويه إلى أن عدد النهايات العصبية الحسية في الثلثين الداخليين من المهبل يكون قليل مقارنة بالثلث الخارجي من المهبل .

والمهبل عبارة عن نسيج عضلي قادر على التمدد والتقلص بشكل كبير .وفي الوضع الطبيعي تكون جدرانه مرتخية ومتلامسة ، ولكن أثناء الإثارة الجنسية يتم تمدد الجزء الداخلي من المهبل) الثلثين الداخليين .(وبسبب القدرة الألهية على مقدرة تمدد المهبل)بالذات أثناء الولادة (فأثناء الجماع تستطيع الأنثى استيعاب أي عضو ذكري تقريبا . فمن السابق ذكره نجد أن طول العضو الذكرى لا يشكل الأهميه الكبرى التى يعلـــق عليها الأزواج من الرجال مدى قدرتهم الجنسيه.

أسئلة مهمة جداً

س :يشكو البعض من سرعة القذف .. ما سبب هذه الحالة؟ وما هي طرق العلاج؟

ج :أسباب سرعة القذف كثيرة، أهمها الإسراف في العادة السرية واحتقان والتهابات بالبروستاتا وكذلك حساسة الحشفة الزائدة أو الإثارة الجنسية القوية. أما العلاج فيعتمد على معالجة المسبب .ويمكن استعمال طريقة الضغط القوي على مقدمة العضو من الأمام إلى الخلف عند الرغبة في الإنزال وإشغال الفكر بعيداً عن الوضع الجنسي.

س :يستعمل البعض أنواعا من المراهم والبخاخ لعلاج سرعة القذف .. هل هنالك جدوى من ذلك؟ وهل لها من مضاعفات؟

ج :بعض هذه العقاقير الموضعية قد لا تفيد في بعض الأحيان وغالباً ما يكون أثرها مؤقتاً مثل المراهم المخدرة للجلد .ولكن استعمال هذه المركبات لا يخلو من المضاعفات، إذ قد تسبب حساسية موضعية بجلد العضو.

س :يشكو البعض من عدم القذف رغم توفر الانتصاب .. ما أسباب ذلك؟ وما هي طرق العلاج؟

ج :عدم القذف قد ينشأ نتيجة عوامل نفسية أو فسيولوجية أو عضوية .فالإرهاق والإجهاد الجسمي والجنسي والنفسي تلعب هذه دوراً مهماً .أما الناحية الفسيولوجية فتحدث عند الإسراف وتكرار عملية الاتصال بحيث لا تعطى فرصة للغدد التناسلية لتجميع النطفة .أما الأسباب العضوية فهي كثيرة وجرى شرحها سابقاً.

والعلاج يكون عادة بالانقطاع عن الاتصال الجنسي لفترة محددة، إذ قد يعود الحال إلى سابق عهده .أما علاج العوامل العضوية فيعتمد على المسبب.

س :ما هي الفحوصات التي يجب أن تُجري قبل الزواج؟

ج :أهم هذه الفحوصات هي تحديد فصيلة الدم مع عامل ريزوس (RH)، كذلك إجراء التحاليل لمرض الزهري (V.D.R.L) والتأكد كذلك من عدم وجود الأمراض التناسلية المعدية .وكذلك عمل فحص للسائل المنوي .ومن المفيد كذلك إجراء أشعة للصدر أو كشف عام للجسم وبذلك يمكن تفادي الكثير من الأمور التي قد تُسبب المزيد من المضاعفات.

س :ما هي مضاعفات الاتصال الجنسي أثناء الدورة الشهرية؟

ج :إن الاتصال الجنسي أثناء العادة الشهرية له مضاعفات على الزوج والزوجة، فقد يسبب ذلك التهابات حادة للزوج .أما الزوجة فقد يسبب لها مضاعفات أشـــد كـــذلك، خاصة وأن جدار الرحم يكون متسلخاً من الداخل والأوعية الدموية تكون مفتوحـــة.

س :هل هناك علاقة بين طول العضو التناسلي والحمل؟

ج :ليس هناك علاقة المهم أن تكون النطفة مستوفية للشروط نوعاً وكماً.

س :هل يؤدي الضعف الجنسي إلى العقم؟

ج :قد يؤدي الضعف الجنسي إلى العقم إذا لم يستطع الزوج القيام بالعملية الجنسية.

س :يشكو البعض من فترات مؤقتة يصابون بها بالضعف الجنسي، ما سبب هذه الظاهرة؟ وهل تحتاج إلى علاج؟

ج :قد يكون سبب ذلك الإرهاق النفسي والجسمي والجنسي، وهذه ظاهرة غالباً تمر وبعـــدها يعـــود إلـــى وضـــعه الطبيعـــي وقـــد لا تـــستدعي العـــلاج.

س :ما هي أضرار العادة السرية؟

ج :العادة السرية أو الاستمناء باليد قد تؤدي إلى أضرار كثيرة أهمها الضعف الجنسي وضعف الغدد التناسلية وسرعة الإنزال وميلان العضو كما أنها قد تؤدي إلى العقـــم عند الإسراف باستعمالها بالإضافة إلى اعتلال بالصحة مع عدم التركيز، وقد تؤدي إلى تأثيرات نفسيه ضارة.

س :ما هي أسباب ميلان العضو؟

ج :أهم أسباب ذلك العادة السرية وتكرار ثني العضو عند الانتصاب، وكذلك مرض)بـايرون.

س :يلجأ البعض أحياناً إلى هرش المنطقة التناسلية دون وجود مرض ظاهر بها، ما سبب ذلك؟

ج :في كثير من الأحيان لا يكون هناك سبب ظاهر يفسر هذه الظاهرة التي قد تحدث لا شعورياً عند بعض الأشخاص حتى تصبح عادة، وقد يكون للتوترات الجنسية المستمرة أثر على ذلك .كما أن القلق والإجهاد النفسي والعصبي قد يكون له دور كذلك .ونتيجة للهرش المتكرر الذي يشمل المنطقة التناسلية بأكملها وحدوث خدش بها قد تغزو الجراثيم أو الفطريات المنطقة التناسلية وتؤدي إلى التهاب بها.

س :يشكو البعض من آلام غامضة وإحساس بعدم الراحة على المنطقة التناسلية وأسفل البطن والخصية مع آلام بالظهر .. ما سبب ذلك؟

ج :تحدث هذه كثيراً بين العُزاب والذين يتعرضون للإثارة الجنسية المستمرة .كذلك فإن العادة السرية والإسراف بها وركوب الدراجات لفترة طويلة والحياة الرتيبة الخالية من التمارين الرياضية والترويح عن النفس، كل تلك تلعب دوراً هاماً، إذ قد تؤدي إلى احتقان الجهاز التناسلي خاصة غدة البروستاتا التي تُسبب مثل تلك الأعراض.

س :هل يؤثر البرود الجنسي في الزوجة على عملية الإنجاب؟

ج :البرود الجنسي ظاهرة منتشرة في كثير من الزوجات نتيجة أسباب متعددة أهمها التوتر والقلق والانفعالات العصبية والشعور بالخوف وعدم الاطمئنان .وقد يكون للظروف الاجتماعية والبيئية خاصة أثناء فترة المراهقة أثر على ذلك، وفي أغلب الحالات قد لا يصاحب ذلك أي مرض عضوي وبالتالي لا يؤثر البرود الجنسي على الإنجاب طالما أن المبايض والأعضاء الأخرى ذات العلاقة تقوم بوظائفها.

البروستاتة

تشكل جزءاً هاماً من الجهاز التكاثري الذكري. تقع تحت المثانة وتحيط بجزء من المجرى البولي. وتساهم في تكوين السائل الحامل للحيوانات المنوية. حيث تـــوفر التغذية اللازمة لها. إضافة الى ذلك فإن المواد الذي تفرزهـــا تـــساهم فـــي تقليـــل حموضة السائل الحامل للحيامن . وبذا يتيح لها الأجواء المناسبة للقيام بفعالياتهـــا على الوجه الأكمل يكون حجم الغدة صغيراً عند الولادة وتبقى هكذا حتـــى فتـــرة البلوغ حيث تبدأ بالتضخم . وتصبح بـــضعف حجمهـــا الـــسابق نتيجـــة لإفـــراز الهرمونات الذكرية. تستمر غدة البروستاتة بعد هذا بالنمو بصورة بطيئة وتتناسب مع النمو الطبيعي للجسم. وفي سن الخامسة والأربعين تبدأ بالتضخم ثانية.

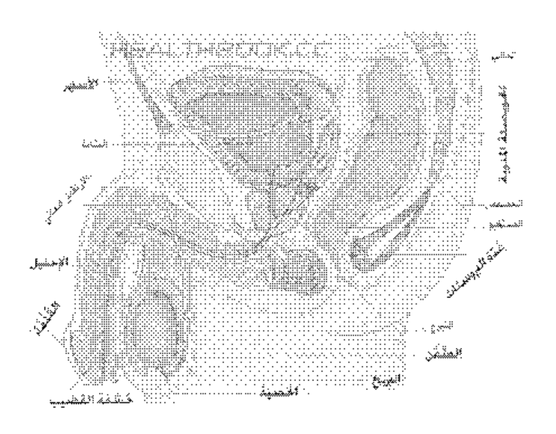
يؤدي الي تضخم غير اعتيادي في البروستاتة إلى الضغط على المجرى البولي مما يؤثر سلباً على جريان البول وبالتالي حدوث أعراض جانبية قد تكون مؤلمة فـــي بعض الأحيان يرتبط بالتهاب البروستاتة العديد من الأمراض قد يكون أهمهـــا مـــا يلي:

تـــــــضخم خبيـــــــث ، التهـــــــاب ، ســـــــرطان البروســـــــتاتة

ينتشر تضخم البروستاتة الحميد بين الرجال فوق سن الخامـــسة والأربعـــين. ولا يتحول مثل هذا التضخم إلى مرض سرطاني. ويمكن معالجته بالأدوية والعقاقير أو بالطرق الجراحية أما التهاب البروستاتة فيحدث بسبب الإصابة بأحد أنواع البكتيريا ويصيب الرجال من مختلف الأعمار. أمـــا أعراضـــه فتـــشبه أعـــراض تـــضخم البروستاتة، ويصحب ذلك الرغبة في التبول وآلام موضعية حادة وارتفاع في درجة الحرارة.

سرطان البروستاتة من الأمراض الخطرة حيث أنه قد ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. ورغم انه قد يصيب الرجال من مختلف الأعمار، إلا انه أكثر انتشاراً فـــي

الرجال فوق سن الأربعين. ويمكن تشخيصه مبكراً بـــإجراء بعــض الفحوصـــات السريرية رغم أنه لا يسبب أي إعاقة لعملية التبول. وإذا تـــم التـــشخيص المبكـــر لسرطان البروستاتة فان علاجه يكون سهلاً.



فن القبلة
الطريق للانسجام الجنسي

القبلة هي ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج في طريقه للإنعاش والوفاة ..تقـول هيلـين رولاند القبلة بالنسبة للمرأة هي نهاية البداية وبالنسبة للرجل هي بداية النهاية وبنظري فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق .. فالحب في قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هـي الطريقـة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهي تقنع أكثر من الجدل، وقديما أحتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العـالم ثغـرا واحـدا لقبلـة واسـتراح.

والقبلة لها أهمية عظيمة في الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهي بمثابة الأوكـسجين التي تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفي والحياة والإنتعاش.

ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول إياك أن تعتقد أنهـا اعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولا تساوي عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل ويقول كلارك جيبل أن اللذة التي يحسها عندما يقبل امرأة هي نفس اللذة التي يحسها وهو يصفعها.

وبعد فالقبلة هي جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليـل الحـب والشهوة والرغبة في الاستمرار بالزواج لذلك لم استغرب اعتراف إحدى الحسناوات لي بأنها ستترك خطيبها الذي يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبيلها فهي تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقـضاء الشهوة أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة - بنظر انوريه دي يلزات - فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير في القبلات وقديما قال نابوليون

أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكني أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

وكثيرا من الأزواج يفشلون في توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية في الغرب على أهمية القبلات في الحياة الزوجية فهي ضرورية في بداية الجماع ولقد جاء في كتاب الزواج المثالي لفان دان فيلد أن الرجل الذي يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية لأن أهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمئزازها ويؤذي مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة في الرجل بنظرها ..وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحي والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها .

اعترافات زوجة تعيسة

واعترفت إحدى الحسناوات الشقراوات على شاطئ ليماسول بأنها أشقى النساء على الأرض بالرغم من امتلاكها فيلا وسيارة وزوج ومال وأطفال لأن زوجها لا يقبلها وقد قالت ":دكتور أشعر برغبة شديدة وطاغية أن يقبلني زوجي أريد أن يقبلني ويقبلني ويقبلني ويداعبني ثم يقبلني مرة أخرى بفمي ويمص لساني ويمص شفتاي ويلامس لسانه لساني وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مرة واحدة أن يقبلني ويمسك يداي ويعانقني ويحضنني مثلما أرى بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحب والقبلات فقط وصدقني يا دكتور أني أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر من الجنس والجماع والملامسة ولم أعتب على طلبها فالقبلة هي مطلب جميع النساء على وجه الأرض والمرأة دليل على الحب الصادق.

·ترغب في التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها ..تقبيل يديها وعنقهـــا وخلف ازنيها وحلمات ثدييها وأتضح من تقرير الفرد كنيسي العالم الجنسي الأمريكي في الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكـــا أن ٩٩,٤ %مـــن الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و٩٨ %يداعبون اعضائها الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعانة والسرة و٩٣ %يثيرون نهدي المرأة بالقبلة والفـــم و ٩١ % يثيرون الفرج والقبل باليد و٨٧ %يثرون المرأة بالقبلة باللسان في التقبيل العميـــق و٥٤ %من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أي يقبلون المهبل بالفم واللسان و٤٩ %من النساء يثرن الرجل بتقبيل الأعضاء ومداعبتها باللسان.

لا تهمل القبلة في ليلة الزفاف

وأقصى ما تتمناه العروس في ليلة الزفاف هو أن يهوى العريس على فمها بالقبلات الحارة ليبرد حر عواطفها المشبوهة لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهي لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملامسات والمداعبات والملاطفات والأحـــضان والعناق واللم وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كي تشعر أنها محبوبـــة ومرغوبـــة ومشتهاة وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من ٩٥ %من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسي وينبغي أن يعرف الرجل أهميـــة تقبيل ومص النهدين التي ستمتع بها النساء كثيرا كما تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها ويده كي يهيئها للإنعاظ لهذا فـــإن العديـــد مـــن الزوجات يحلمن أو قد يقدمن على الخيانة الزوجية بعد مشاهدتهن للأفلام الجنـــسية المحرمة التي تظهر الرجل وهو يمص شفتي البطلة بالفيلم أو يمص نهديها أو يلحس بظرها ويقبل شفرتيها وتهوى لو كانت هي موضع البطلة كي تصل لقمـــة النـــشوة الجنسية بوساطة مداعبة البظر والفرج والشفاه وهي أقصر الطرق لإيصال الزوجات للاورجازم وبعض الأزواج قد يهمل ذلك مما يحرم الزوجة من قمة النشوة.

القبلة الفرنسية أسرع الطرق للنشوة الجنسية

قبل القبلات والمداعبات تهوى المرأة الكلمات والنظرات الرقيقة المعبرة عن الشوق والعاطفة وهناك التقبيل السطحي الذي يمتع النساء وهي ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة وقد ترفض بعض النساء القبلات وقد يسمحن بألوان أخرى من الإتصال والإلتصاق وقد تثير القبلة السطحية الشهوة في المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها في جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة في وجهها وجميع أنحاء جسدها كي تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

وهناك التقبيل العميق وهي قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج وتشمل لمس اللسان للسان والشفاة للشفاة الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والإتصال السطحي العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفتان وعضهما عضا رقيقا واعترفت لي عشرات النساء بأنهن قد يصلن لقمة الشهوة بتقبيل القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة ذلك لأن الفم واللسان والشفتان تحتوي على ملايين الخلايا العصبية التي تثير الرغبة الجنسية العارمة في المرأة والرجل وترغب ٩٠ %من النساء ملامسة الزوج لأعضائهن التناسلية ويصلن للإنعاظ الشديد .

الشروط الصحية للقبلة اللذيذة

ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب" اللياقة الجنسية "Fit for sex الأزواج بضرورة الاهتمام بنظافة الفم اللسان والشفتان بواسطة النظافة بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم والتمتع بنفس صحي سليم خالي من المرض وتأكد بأن قبلتك من الحفيف السطحي إلى العميق الطويل .. اهتم بأناقتك وملبسك ومظهرك عند التقبيل

لا تتعجل القبلات حتى تسمح لك المرأة بالدخول استمتع بصوت القبلات وتبادل مع زوجتك المص واللمس والاعتصار والمضغ واللحس بالفم والتذوق للشفاه واللـــسان . والقبلة تثير الشهوة في المرأة أكثر من أي شيء أخر ولكن القبلة قد تورث المرض إذا كانت من امرأة ساقطة أو من غير زوجتك .

100فائدة
صحية ونفسية للممارسة الجنسية

ندكر هنا الممارسة الشرعية للجنس أي عن طريق الزواج فقط

بنظري هناك فارق أساسي بين الرجل ..والمرأة ..في العلاقة الزوجية - فالرجل يعطي الحب ليحصل على الجنس - والمرأة يعطي الجنس لتحصل على الحب لهذا معانـــاة الزوجات المحرومات جنسيا بلا حدود ولأنها تحرم أيضا عاطفيا.

اتصلت بي مدام رانيا تلفونيا تشكو من الأرق والصداع والعصبية والتوتر النفـــسي والصراخ على أطفالها وفقدان الشهرية للطعام والأرهاق بلا سبب، فسألتها عن حياتها الزوجية، فقالت أنها تشعر بالتعاسة لأن زوجها أصبح يهجرها في الفراش مؤخرا لمدة عدة شهور خاصة بعد الولادة..

فسألتها عن حياتها الزوجية الجنسية في السابق ..فقالت إنها كانت تتمتع بعلاقة جنسية يومية منتظمة مع زوجها ولكنها قلقة جدا وخائفة أن تكون له عشيقة سرية أو زوجة عرفية فطمأنتها إلى أن قد يكون مصابا بالعنة الطارئة لأسباب طبية مثل الضغط أو السكري أو الإرهاق النفسي أو لضغوط مهنية أو قلق مادي ووعدتها بالكتابـــة عـــن الأسرار العشرة التي تنفر الزوج من ممارسة الجماع.

وشكت لي كاتيا زوجة بالخامسة والعشرين جميلة جدا رشيقة وأنيقة من آلام حوضية وإضطرابات حيضية وتساقط شعرها وذبول بشرتها بعد مرور سنة على الـــزواج

بعدما فترت رغبة زوجها الجنسية وتسأل عن أحدث المنشطات الجنسية ..وتقول بأنها تعاني من كآبة مزمنة وعصبية مستمرة.

وعشرات من الزوجات المحبطات في مختلف أرجاء العالم العربـــي يتـــصلن بـــي ويرسلن فاكسات ورسائل بالبريد الإلكتروني يشتكين من إضطرابات نفسية وجسدية بسبب المشاكل الجنسية ونحن نجيبهم على أسئلتهن - ذلك لأن الحرمان الجنسي عند النساء يسبب اضطرابات صحية وعاطفية ونفسية .وممارسة الجنسية شرط أن تكون علاقة زوجية حلال لها العديد من الفوائد الصحية النفسية حسب ما أكدته آخر الأبحاث الجنسية الأمريكية العالمية - ويقول مدير المعهد الصحي الجنسي بجامعة هارفارد أن العلاقة الجنسية المنتظمة تساعد على تحقيق العديد من الفوائد الصحية منهـــا :أولا علاج الأرق ليلا فالجماع أحسن قرص منوم - ثانيا تهدأ القلق وتشفي الإحباط - ثالثا النشوة الجنسية أحسن علاج للاكتئاب النفسي وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة - رابعا الجنس يخفف إضطرابات الحيض ومشفي آلام وعسر الطمث - خامسا الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها - سادسا تعترف إحدى النساء الأمريكيات بأن عدم ممارسة الجنس يؤدي لتساقط الشعر وتقصفه لهذا هي تحرص على ممارسة الجنس بإنتظام الذي يساعدها بالحفاظ على جمال شعرها ويعطيه النمو والبريـــق - ســـابعا الجماع المنتظم ينظم الدورة الشهرية ويفرز هرمون البرومسترون الذي يزيد مـــن خصوبة الزوجة العاقر - ثامنا يشفي الجنس الآلام العضلية لأنه يؤدي للاســـترخاء العضلي العميق - تاسعا الأورجازم احسن علاج لآلام الظهر وتحكى مـــاريزا فتـــاة فرنسية أنها كانت تشكو من ألم شديد بظهرها وعندما مارست الجنس مـــع زوجهـــا "دان "اختفى الألم فورا بعد ساعتين ويعزو الأطباء ذلك إلى أن الممارسة الجنـــسية تساعد على إفراز هرمون الأندرفين القاتل للألم أفضل من الأسبرين وهكـــذا تؤكـــد الباحثة الأمريكية الدكتور جوديث ساشز مؤلفة كتاب - القوة الشافية للجـــنس the - healing power of sex.وتعلل سر الشفاء للآلام العضلية بعد ممارسة الجنس أن الأورجازم يساعد على الإسترخاء العضلي النوم العميق الشعور باللذة الفائقة يحطم الشعور بالألم .عاشرا ممارسة الجنس أحسن من ممارسة الرياضة أو الحمية للرجيم -

فهي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات - حادي عشر النشاط الجنسي يعزز وظائف جهاز المناعة مما يسرع بالشفاء من الأنفلونزة والنزلة البردية - ثاني عشر تعتقد أيريكا باحثة أمريكية بأن الجنس مفيد للصحة ويـــشفي معظـــم العلـــل السيكوسوماتية من الحموض وعسر الهضم الألم والصداع والتوتر الأرق والوساوس وتعزز جهاز المناعة - ثالث عشر الجنس يقوي الجهاز العضلي كما يقول الـــدكتور كاتلر بهذا فهو يقي من هشاشة العظام في النساء بعد سن اليأس لأنه يساعد على إفراز هرمون الأستروجين والجنس أيضا يؤخر الشيخوخة الشكلية لدى النساء فـــي ســـن الأربعين.

الجنس يحمي من سرطان الثدي

وتؤكد الدكتورة جوديث ساشز بأن الجنس يساعد الجسم في إفراز هرمونات ومواد كيماوية مما يعزز خلايا تي T-cell المقاومة للسرطان الثدي والرحم.

الجماع يشفي أمراض القلب

ويقول بحاثة أمريكية بأن ممارسة الجماع والإشباع الجنسي الكامل يـــشفي جميـــع الأمراض الناجمة من التوتر سواء كان صداع أو شقيقة أو عسر هـــضم أو قرحـــة بالمعدة أو آلام بالعنق مشاكل الخصوبة أو أمراض القلب لأن الجماع المعزز بالإشباع يساعد على الإسترخاء العضلي والعصبي ولهذا تساعد الممارسة الجنسية على شفاء نوبات الصداع النصفي العنيف بعدما فشلت جميع العقاقير المسكنة

..

الجنس يقوي التفكير الإبداعي وهناك دراسات مؤكدة بأن ممارسة الجنس تحسر الهوة بين المخ الأيمن والأيسر مما يقوي ملكة التفكير الإبداعي بهذا تكثر الأفكار العبقرية لدى النساء الرجال المخترعين عقب النشوة الجنسية ..لأنها تؤدي للصعود بلا حدود إلى عالم الفكر الغير محدود .وأعترفت لي إحدى النساء الجميلات أن ممارسة الجنس هي أفضل متعة لديها لأنها تشعرها بأنها محبوبة ومرغوبة من زوجها - وهي شهادة

صلاحية لجمالها وبأنها مثيرة وفاتنة لزوجها لهذا فهي حزينة جدا بعدما فترت رغبته ولا تدري أن هناك معادلة تقول Baby Come Sex Go تفتر الرغبة بعد الـــولادة لهذا فأن قلبي ينفطر حزنا على هؤلاء الزوجات المعذبات سرا والمحرومات من متعة الأشباع الجنسي الكامل ويعشقن كأرامل أو زوجات ولكن مطلقات نفسيا بسبب هجر أزواجهن لهن وعدم معرفته بمدى حاجة زوجته له عاطفيا وجنسيا..

Recently, a new adaptive system has been designed to improve PCA through the use of a variable bolus dose and a variable background infusion of analgesic (fig. 93). A novel hand-set allows patients to rate their own pain on a linear scale of 1 to 10. Data derived from the hand-set signals are used by an expert algorithm to repeatedly adapt the drug dosage of the bolus and of the background infusion according to both current pain intensity and the patient's response to previous dosage. This computer-controlled or "smart" PCA rapidly learns the patient's individual needs and provides continuously tailored pain relief. [41]

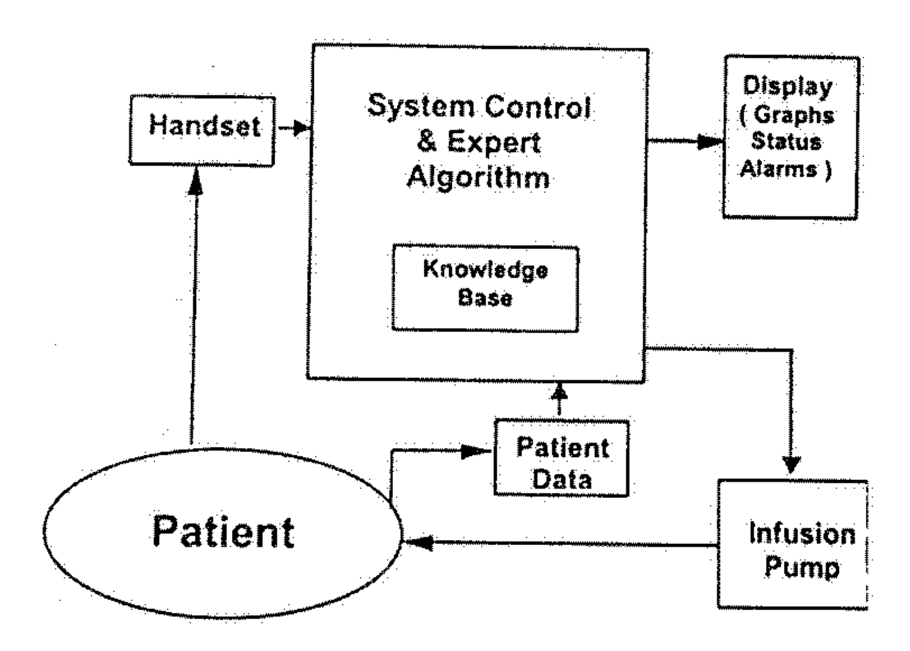


Figure 93: The adaptive patient-controlled analgesia system

PCA offers something more than just morphine. It offers the patient the security of knowing that s/he has some control over his/her pain. Also, PCA guarantees that the patient is checked every